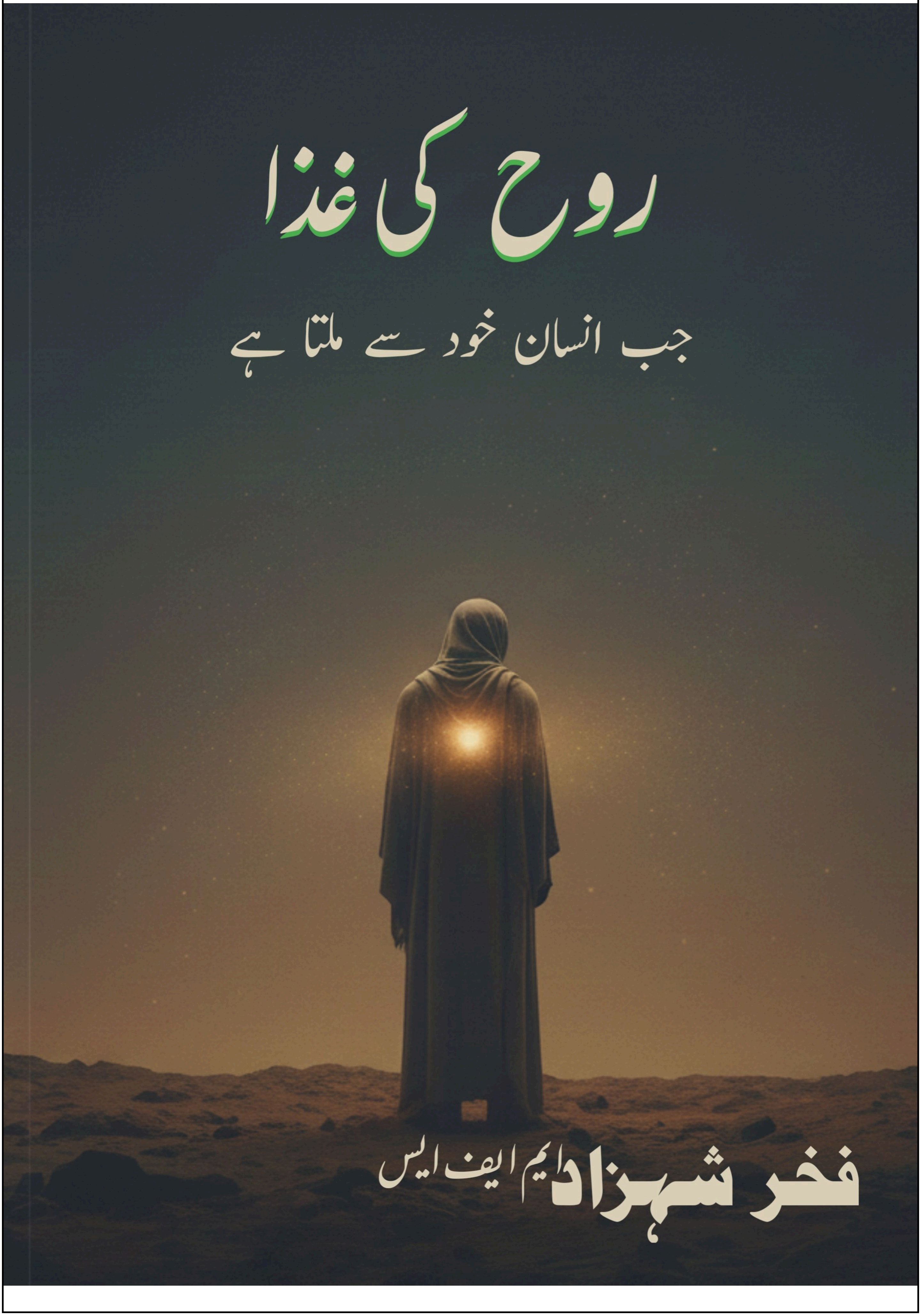

روح کی غذا
جب انسان خود سے ملتا ہے
فخر شہزاد ایم ایف ایس

کتاب۔

روح کی غذا

مصنف۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

انتساب

یہ کتاب

ان سب کے نام

جو شور سے تھک کر خاموشی کی طرف لوٹے،

جو دنیا کی بھیڑ میں اپنی روح کو کھو بیٹھے تھے اور

پھر خود کو تلاش کرنے نکلے۔

یہ ان کے نام جنہوں نے سوال کرنا سیکھا، جو

مان لینے کے بجائے سمجھنا چاہتے تھے۔

اور خاص طور پر اُن روحوں کے نام جو خدا کو

پانے سے پہلے خود سے ملنا چاہتی ہیں۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

پیش لفظ

انسان جب خود سے ملتا ہے تو سب سے پہلے اپنے سوالوں سے ٹکراتا ہے۔

یہ کتاب انہی سوالوں کا سفر ہے۔

یہاں دنیا کو برا نہیں کہا گیا، مگر اسے آخری سچ بھی نہیں مانا گیا۔

یہاں خدا کو لفظوں میں قید نہیں کیا گیا، بلکہ نیتوں میں تلاش کیا گیا ہے۔

اگر آپ یہ کتاب صرف پڑھیں گے تو شاید کچھ خاص نہ ملے،

لیکن اگر آپ نے اسے ٹھہر کر محسوس کیا تو ممکن ہے آپ کو خود سے ایک نئی

فخر شہزاد ایم ایف ایس

عرضِ مؤلف

یہ کتاب کسی فتویٰ کا اعلان نہیں، نہ ہی کسی نظریے کی تبلیغ ہے۔
یہ صرف چند ٹھہرے ہوئے لمحے ہیں، جو زندگی کی تیز رفتاری میں میرے سامنے آ کھڑے ہوئے۔

میں نے وہی لکھا جو میں نے جیا، اور وہی محسوس کیا جو اکثر محسوس تو کیا جاتا ہے مگر کہا نہیں جاتا۔

اگر یہ تحریر کسی ایک دل میں بھی ایک سوال جگا دے، تو میں اسے اپنی کامیابی سمجھوں گا۔

یہ کتاب سمجھانے کے لیے نہیں، سوچنے کے لیے ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

فہرست

فخر شہزاد ایم ایف ایس

ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟

انسان جب آنکھ کھولتا ہے تو خود کو ایک ہجوم میں پاتا ہے۔
لوگ، آوازیں، ذمہ داریاں، خواہشیں، خوف...
مگر ایک سوال جو اکثر اندر ہی اندر دفن رہ جاتا ہے، وہ یہ ہے:
ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟ کیا صرف جینے کے لیے؟
کمانے کے لیے؟ نام بنانے کے لیے؟

یا پھر...بس ایسے ہی؟
ہمیں سکھایا جاتا ہے کہ سوال نہ کرو،
بس جو چل رہا ہے، چلنے دو۔
لیکن روح سوال کیے بغیر زندہ نہیں رہ سکتی۔
جسم کو روٹی چاہیے،
روح کو مقصد۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟

بچپن میں ہم سوال کرتے تھے۔
یہ کیا ہے؟ وہ کیوں ہے؟ ہم کہاں سے آئے؟ پھر آہستہ آہستہ
ہمیں جواب نہیں، مصروفیت دے دی گئی۔ دنیا نے ہمیں بتایا پڑھو تاکہ نوکری ملے
نوکری کرو تاکہ پیسہ آئے پیسہ آئے تاکہ عزت ملے
لیکن کسی نے یہ نہیں بتایا کہ روح کہاں جائے گی؟
ہم نے زندگی کو ایک دوڑ بنا لیا۔ مگر یہ نہیں پوچھا کہ دوڑ کس طرف ہے؟ اگر منزل کا علم نہ ہو
تو رفتار صرف تھکن بڑھاتی ہے۔
انسان کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ وہ زندگی گزار لیتا ہے
مگر زندگی کو سمجھ نہیں پاتا۔
وہ مر جاتا ہے، بغیر یہ جانے کہ وہ آیا کیوں تھا۔ کچھ لوگ کہتے ہیں:
"ہم یہاں آزمائش کے لیے آئے ہیں"
سوال یہ ہے:
کیا ہم نے کبھی یہ جاننے کی کوشش کی
کہ آزمائش کس چیز کی ہے؟ صبر کی؟ نیت کی؟ انسانیت کی؟ یا صرف اطاعت کی؟

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟

اگر صرف عبادت مقصد ہوتی تو فرشتے کافی تھے۔

اگر صرف عقل مقصد ہوتی تو جانور نا کافی تھے۔

انسان کو دونوں دی گئیں —

عقل بھی، اختیار بھی۔

یہی اختیار انسان کو سوال کرنے کا حق دیتا ہے۔

ہم یہاں اس لیے نہیں آئے

کہ ایک دوسرے کو نیچا دکھائیں،

یا ایک دوسرے سے بہتر ثابت ہوں۔

ہم یہاں آئے ہیں تاکہ خود کو پہچان سکیں۔

اور جو خود کو پہچان لیتا ہے وہ اپنے رب کو پہچاننے کے قریب ہو جاتا ہے۔

دنیا ہمیں باہر کی کامیابی دکھاتی ہے،

روح اندر کی سچائی مانگتی ہے۔

ان دونوں کے بیچ انسان اکثر کھو جاتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟

ہم یہاں اس لیے آئے ہیں
کہ ہم سیکھ سکیں :
طاقت کیا ہے ، اور غرور کیا محبت کیا ہے ، اور مفاد کیا
خاموشی کیا ہے ، اور خوف کیا دعا کیا ہے ، اور مطالبہ کیا
جو انسان یہ سمجھ لے
کہ وہ یہاں مالک بننے نہیں ، امانت دار بن کر آیا ہے
اس کی زندگی بدل جاتی ہے ۔
وہ کم بولتا ہے
مگر گہرا جیتا ہے ۔
ہم یہاں اس لیے آئے ہیں
کہ جاتے وقت یہ کہہ سکیں :
"میں نے دنیا نہیں جیتی
مگر خود کو ہارا بھی نہیں "

فخر شہزاد ایم ایف ایس

ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟

اختتام

ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟
اس سوال کا جواب شاید ایک جملے میں نہ آئے،
مگر اتنا ضرور ہے:

جو انسان یہ سوال دل سے پوچھ لے
وہ بے مقصد نہیں رہتا۔

روح کی غذا

انسان انا اور خدا

انسان کی سب سے بڑی جنگ کسی اور سے نہیں، خود اپنے اندر لڑی جاتی ہے۔ یہ جنگ تلواروں سے نہیں، خیالوں سے لڑی جاتی ہے۔

اس جنگ کا نام ہے: انا۔

انا وہ شے ہے جو انسان کو یہ احساس دلاتی ہے کہ وہ سب کچھ جانتا ہے، سب سے بہتر ہے، اور کسی کا محتاج نہیں۔ یہی انا جب مضبوط ہوتی ہے

تو خدا دور لگنے لگتا ہے۔ انسان خدا کو مانتا بھی ہے اور انکار بھی نہیں کرتا، لیکن اپنی انا کو خدا کے اور اپنے بیچ کھڑا کر لیتا ہے۔

وہ کہتا ہے:

میں نے یہ خود کیا میں نے یہ خود بنایا میں خود کافی ہوں

یہ "خود"

اکثر انسان کو خدا سے دور لے جاتا ہے۔ انا چیخ کر نہیں بولتی، وہ سرگوشی کرتی ہے۔

وہ کہتی ہے:

تم درست ہو دوسرے غلط ہیں

اور انسان یہ سرگوشی سچ سمجھ لیتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

انسان انا اور خدا

جب انسان کو کچھ مل جاتا ہے تو وہ خدا کو یاد رکھتا ہے، اور
جب بہت کچھ مل جائے تو خدا کو بھولنے لگتا ہے۔
یہ بھول شعوری نہیں ہوتی، یہ انا کا اثر ہوتی ہے۔
انا انسان کو یہ یقین دلا دیتی ہے کہ اب دعا کی ضرورت نہیں
رہی۔
انسان سجدے میں جھکتا ہے مگر دل میں اکڑ باقی رہتی
ہے۔ یہی اکڑ
عبادت کو رسم بنا دیتی ہے۔ خدا تک پہنچنے کے لیے
جسم کا جھکنا کافی نہیں، انا کا ٹوٹنا ضروری ہے۔
ہم اکثر کہتے ہیں:
"میں کسی سے کم نہیں"
یہ جملہ بظاہر حوصلہ ہے مگر اکثر غرور بن جاتا ہے۔ غرور
انسان کو سیکھنے سے روک دیتا ہے، اور جو سیکھنا چھوڑ دے
وہ رک جاتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

انسان انا اور خدا

انا انسان کو سوال کرنے سے روکتی ہے۔
وہ کہتی ہے:
جو تم جانتے ہو، وہی کافی ہے۔
مگر خدا کی پہچان سوال سے شروع ہوتی ہے۔ جو خود کو بڑا سمجھے
وہ خدا کو کہاں سمجھے؟
انسان جب خود کو ہر چیز کا مرکز بنا لیتا ہے تو خدا اس کے لیے صرف ایک ضرورت رہ جاتا ہے، حقیقت نہیں۔ وہ خدا کو یاد کرتا ہے جب مشکل آئے،
ورنہ نہیں۔
اصل بندگی یہ نہیں کہ خدا کو یاد رکھا جائے، اصل بندگی یہ ہے کہ خود کو بھلا دیا جائے۔
جب "میں" کم ہوتا ہے
تو "وہ" نمایاں ہوتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

انسان انا اور خدا

انا انسان کو اکیلا کر دیتی ہے۔
وہ سمجھتا ہے کہ سب اس کے خلاف ہیں۔
حالانکہ اصل میں
وہ خود سب سے دور ہو چکا ہوتا ہے۔
خدا تک پہنچنے کے راستے اکثر سادہ ہوتے ہیں،
لیکن انا انہیں
مشکل بنا دیتی ہے۔ وہ چاہتی ہے
کہ خدا بھی انسان کی مرضی سے ملے۔
جب انسان مان لیتا ہے
کہ وہ نہیں جانتا، وہیں سے علم شروع ہوتا ہے۔ اور جب
انسان مان لیتا ہے
کہ وہ کچھ بھی نہیں، وہیں سے بندگی شروع ہوتی ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

انسان انا اور خدا

انا کا خاتمہ

انسان کی تذلیل نہیں، بلکہ آزادی ہے۔

آزادی اس بوجھ سے کہ ہر وقت درست ثابت ہونا ضروری نہیں۔

جو انسان اپنی انا چھوڑ دے

وہ خدا کے قریب ہو جاتا ہے، اور جو خدا کے قریب ہو وہ خود کے قریب ہو جاتا ہے۔

انسان، انا اور خدا

تین الگ چیزیں نہیں، اصل مسئلہ ترتیب کا ہے۔

جب خدا اوپر ہو تو انسان نیچے آ کر سنور جاتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

انسان انا اور خدا

اختتام

انا انسان کو
خود سے بھی دور کر دیتی ہے،
اور خدا سے بھی۔

جو جھک گیا، وہ بچ گیا۔

خاموشی کی عبادت

ہم شور کے عادی ہو چکے ہیں۔ لفظوں کا شور، خیالوں کا
شور،
خواہشوں کا شور، خوف کا شور۔ خاموشی اب ہمیں
اجنبی لگتی ہے، حتیٰ کہ ڈراؤنی بھی۔ ہم سمجھتے ہیں کہ
عبادت صرف وہ ہے جو زبان سے ادا ہو، یا جسم سے کی
جائے۔
لیکن روح کی عبادت اکثر خاموش ہوتی ہے۔
وہ عبادت
جس میں کوئی لفظ نہیں، کوئی حرکت نہیں،
بس ایک احساس ہوتا ہے۔ خاموشی وہ جگہ ہے
جہاں انسان خود سے ملتا ہے۔ اور جو خود سے مل جائے
وہ خدا سے ملنے کے قریب ہو جاتا ہے۔
ہم بولتے بہت ہیں، سنتے کم ہیں۔ حالانکہ خدا کی آواز
شور میں نہیں، خاموشی میں آتی ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

خاموشی کی عبادت

جب انسان تنہا ہوتا ہے اور کوئی دیکھنے والا نہیں ہوتا،
وہی لمحہ
اس کی اصل پہچان ہوتا ہے۔ خاموشی میں کوئی دکھاوا نہیں چلتا۔
وہاں انسان جیسا ہے ویسا ہی رہ جاتا ہے۔
ہم محفلوں میں نیک بنتے ہیں،
اور تنہائی میں
اپنے آپ سے نظریں چراتے ہیں۔ خاموشی ہمیں آئینہ دکھاتی ہے،
اور آئینہ ہمیشہ سچ دکھاتا ہے۔
جو انسان خاموشی سے بھاگتا ہے،
وہ دراصل خود سے بھاگ رہا ہوتا ہے۔ کیونکہ خاموشی سوال کرتی ہے،
اور سوال
اندر تک اترتے ہیں۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

خاموشی کی عبادت

خاموشی صرف چپ رہنے کا نام نہیں،
یہ ایک کیفیت ہے ۔ ایسی کیفیت جس میں دل بولنا بند کر دیتا ہے
اور سننا شروع کر دیتا ہے ۔
نماز میں خاموشی ہوتی ہے، لیکن ہم اسے جلدی جلدی گزار دیتے
ہیں ۔ ہم رکوع، سجدہ سب کرتے ہیں مگر خاموش نہیں ہوتے ۔
دل جب شور میں ہو تو زبان کا خاموش ہونا بے فائدہ ہے ۔
اصل عبادت وہ ہے جس میں دل بھی خاموش ہو جائے ۔
خدا کو
اونچی آوازیں نہیں چاہئیں،
اسے
ٹوٹا ہوا دل
زیادہ پسند ہے ۔

خاموشی کی عبادت

خاموشی انسان کو برداشت سکھاتی ہے۔
جو خاموش رہنا سیکھ لے وہ ردعمل میں
غلطی نہیں کرتا۔ دنیا ہمیں فوراً بولنا سکھاتی ہے،
جواب دینا، دلیل دینا، ثابت کرنا۔
لیکن خاموشی ہمیں صبر سکھاتی ہے۔
بہت سی لڑائیاں اگر خاموشی سے
ٹال دی جائیں تو زخم ہی نہ لگیں۔
خاموشی کمزوری نہیں،
اکثر یہ سب سے بڑی طاقت ہوتی ہے۔
جو شخص
ہر بات کا جواب دینا چاہے، وہ اندر سے
بہت شور زدہ ہوتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

خاموشی کی عبادت

خاموشی میں انسان کو یہ احساس ہوتا ہے
کہ وہ اکیلا نہیں۔ وہاں ایک
غیر محسوس قربت ہوتی ہے،
ایک سکون
جو لفظوں میں نہیں آتا۔ یہی خاموشی روح کی غذا ہے۔ یہی وہ
عبادت ہے
جس کا کوئی دکھاوا نہیں،
کوئی گواہ نہیں۔
جو انسان روز تھوڑی دیر
خاموشی میں بیٹھ جائے،
وہ ٹوٹنے سے بچ جاتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

خاموشی کی عبادت

اختتام

خاموشی وہ عبادت ہے
جس میں انسان
بولتا نہیں،
سننے لگتا ہے۔

اور جو سننا سیکھ لے،
وہ گم نہیں رہتا۔

روح کا رزق اور جسم کی بھوکھ

انسان کے اندر دو بھوکیں بستی ہیں۔
ایک جسم کی، اور ایک روح کی۔
جسم کی بھوک سب کو نظر آتی ہے،
روح کی بھوک اکثر نظر انداز ہو جاتی ہے۔
ہم جسم کو وقت پر کھانا دے دیتے ہیں،
لیکن روح کو برسوں بھوکا رکھتے ہیں۔
پھر حیران ہوتے ہیں کہ دل کیوں بے چین ہے،
سکون کیوں نہیں ملتا۔ جسم روٹی مانگتا ہے،
روح معنی مانگتی ہے۔ جسم تھک جائے تو سو جاتا ہے،
روح تھک جائے تو روتی ہے۔ مسئلہ یہ نہیں کہ ہم کم کھاتے ہیں،
مسئلہ یہ ہے
کہ ہم غلط چیزوں سے پیٹ بھرتے ہیں۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کا رزق اور جسم کی بھوکھ

دنیا ہمیں سکھاتی ہے

کہ زیادہ کماؤ، زیادہ لو، زیادہ دکھاؤ۔

یہ سب جسم کی بھوک ہے، روح کی نہیں۔

روح کو نہ شہرت چاہیے، نہ تعریف۔

اسے صرف سچ چاہیے، اور سکون۔

ہم نے جسم کو مالک بنا لیا ہے، اور روح کو نوکر۔

جسم جو چاہے وہی کر لیا جاتا ہے، روح کی آواز دبا دی جاتی ہے۔

جب روح بھوکی ہو تو انسان کے پاس سب کچھ ہو کر بھی کچھ نہیں ہوتا۔ وہ ہنستا ہے، مگر خوش نہیں ہوتا۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کا رزق اور جسم کی بھوکھ

روح کا رزق

خاموشی ہے، صدق ہے، صبر ہے، شکر ہے۔

یہ وہ چیزیں ہیں جو بازار میں نہیں ملتیں،

لیکن زندگی کو قابلِ برداشت بنا دیتی ہیں۔

جسم کو اگر زیادہ دے دیا جائے

تو وہ بیمار ہو جاتا ہے، اور روح کو

اگر نظر انداز کیا جائے تو وہ مر جاتی ہے۔

ہم نے ترقی کو صرف جسم سے جوڑ دیا ہے،

روح کو ترقی کی ضرورت ہی نہیں سمجھی۔

حالانکہ اصل زوال وہیں سے شروع ہوتا ہے۔

روح کی بھوک شور نہیں مچاتی، وہ آہستہ آہستہ

انسان کو کھوکھلا کر دیتی ہے۔

روح کا رزق اور جسم کی بھوکھ

ہم عبادت بھی
اکثر جسم سے کرتے ہیں، روح کو ساتھ نہیں لیتے۔
نماز پڑھ لی، الفاظ ادا کر دیے، لیکن دل کہیں اور تھا۔
روح کا رزق
نیت میں ہوتا ہے، لفظوں میں نہیں۔ ایک سچا آنسو
اکثر ہزار لفظوں سے بھاری ہوتا ہے۔ جب انسان
روح کی بھوک پہچان لے، تو وہ کم چیزوں میں بھی
مطمئن رہتا ہے۔ جسم کی خواہش
کبھی ختم نہیں ہوتی، روح کی بھوک
سمجھ آجائے تو سکون آجاتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کا رزق اور جسم کی بھوکھ

روح کو زندہ رکھنے کے لیے
بہت کم چیزیں کافی ہیں، لیکن وہ چیزیں سچی ہونی چاہئیں۔
جو انسان
روح کا رزق پہچان لے، وہ دنیا کی چمک سے
اندھا نہیں ہوتا۔
جسم مٹی سے آیا ہے اور مٹی میں چلا جائے گا،
روح کا سفر آگے ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کا رزق اور جسم کی بھوکھ

اختتام

جسم کو کھانا نہ ملے
تو انسان کمزور ہوتا ہے،
اور روح کو رزق نہ ملے
تو انسان کھو جاتا ہے۔

دنیا ضرورت یا دھوکہ ؟

دنیا سے کوئی انکار نہیں۔
ہم اسی میں پیدا ہوتے ہیں، اسی میں جیتے ہیں،
اور اسی میں آزمائے جاتے ہیں۔ اصل سوال یہ نہیں کہ دنیا ہے یا نہیں، اصل سوال یہ ہے :
دنیا کیا ہے؟ ضرورت؟ یا دھوکہ؟
دنیا ہمیں سب کچھ دیتی ہے، مگر قیمت بھی پوری لیتی ہے۔
کبھی وقت کے بدلے، کبھی سکون کے بدلے،
اور کبھی خود انسان کے بدلے۔ ہم دنیا کو برا کہتے ہیں، مگر اسی کی تعریف بھی چاہتے ہیں۔
ہم کہتے ہیں :
یہ فانی ہے، مگر دل اسی میں لگا بیٹھتے ہیں۔ دنیا مسئلہ نہیں، مسئلہ دنیا سے تعلق ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

دنیا ضرورت یا دھوکہ ؟

دنیا ضرورت بنے تو زندگی چلتی ہے،
دنیا مقصد بنے تو زندگی بگڑتی ہے۔
روٹی، کپڑا، مکان ضرورت ہیں،
لیکن مقابلہ، حسد، اور نمود
یہ سب اضافی ہیں۔ دنیا ہمیں سکھاتی ہے
کہ دوسروں سے آگے نکلو، چاہے خود سے پیچھے رہ جاؤ۔
ہم نے دنیا کو سیڑھی نہیں، تخت بنا لیا ہے۔
اور تخت پر بیٹھنے والا اکثر اپنی اصل بھول جاتا ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

دنیا ضرورت یا دھوکہ ؟

دنیا کا سب سے بڑا دھوکہ
یہ ہے کہ وہ خود کو ہمیشہ کا دکھاتی ہے ۔
حالانکہ یہ ہر روز کسی نہ کسی کو الوداع کہہ رہی ہوتی ہے ۔
ہم جنازے دیکھتے ہیں، قبریں دیکھتے ہیں،
مگر سبق نہیں لیتے۔
ہم سمجھتے ہیں : ابھی وقت ہے ۔
دنیا ہمیں مصروف رکھتی ہے تاکہ ہم سوچ نہ سکیں ۔
سوچ اگر آ گئی تو دھوکہ ٹوٹ جاتا ہے ۔
دنیا بری نہیں، لیکن اندھی محبت
ہر چیز کو برا بنا دیتی ہے ۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

دنیا ضرورت یا دھوکہ ؟

دنیا ضرورت رہے تو شکر سکھاتی ہے،
دنیا دھوکہ بنے تو شکایت سکھاتی ہے۔
جو دنیا کو عارضی سمجھے،
وہ برداشت سیکھ لیتا ہے۔ اور جو دنیا کو
سب کچھ سمجھے، وہ ہر بات پر ٹوٹ جاتا ہے۔
دنیا کا شور انسان کو اندر سے بہرہ کر دیتا ہے۔
پھر سچ بولے بھی تو سنائی نہیں دیتا۔
اصل دانش یہ نہیں کہ دنیا چھوڑ دی جائے،
اصل دانش یہ ہے کہ دنیا دل میں نہ بسنے دی جائے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

دنیا ضرورت یا دھوکہ ؟

دنیا راستہ ہے، منزل نہیں۔

یہ امتحان گاہ ہے، انعام نہیں۔

جو دنیا کو

صحیح جگہ پر رکھ لے، وہی سکون پالیتا ہے۔

دنیا ہاتھ میں ہو تو نعمت ہے، دل میں ہو تو دھوکہ۔

اختتام

دنیا سے گزرنا سیکھو،

دنیا میں گم ہونا نہیں۔

کیونکہ جو دھوکے کو پہچان لے

وہ محتاج نہیں رہتا۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

ہم مرنے کے لیے جیتے ہیں یا جینے کے لیے مرتے ہیں؟

انسان جیتا تو ہے، مگر اکثر ایسے
جیسے مرنے کی تیاری کر رہا ہو۔
ساری عمر جمع کرتے ہوئے، ڈرتے ہوئے،
بچاتے ہوئے گزر جاتی ہے۔
اور جینا کہیں بیچ میں کھو جاتا ہے۔
ہم موت سے ڈرتے ہیں، لیکن زندگی کو
سنجیدگی سے نہیں لیتے۔ ہم ایسے جیتے ہیں
جیسے مرنا نہیں، اور ایسے مرتے ہیں جیسے جینا آیا ہی نہیں۔
اصل سوال یہ نہیں کہ موت کیا ہے، اصل سوال یہ ہے
کہ زندگی کیا ہے؟
اگر زندگی صرف سانس لینے کا نام ہے تو مرنے میں اور جینے میں
فرق ہی کیا رہا؟

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

ہم مرنے کے لیے جیتے ہیں یا جینے کے لیے مرتے ہیں؟

ہم موت کو

اختتام سمجھتے ہیں، اس لیے گھبرا جاتے ہیں۔

حالانکہ موت ایک دروازہ ہے، دیوار نہیں۔

اگر انسان کو یہ یقین ہو جائے کہ موت فنا نہیں،

منتقلی ہے تو اس کا جینا صاف ہو جائے۔

ہم نے موت کو اتنا خوفناک بنا لیا ہے کہ زندگی بھی

ڈر کے سائے میں گزرنے لگی ہے۔ ہم وہ سچ نہیں

بولتے

جو بولنا چاہیے، وہ کام نہیں کرتے جو کرنا چاہیے۔

موت ہمیں یہ یاد دلانے آتی ہے کہ وقت محدود

ہے، نیت نہیں۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

ہم مرنے کے لیے جیتے ہیں یا جینے کے لیے مرتے ہیں؟

ہم اکثر
جینے کے لیے نہیں، ثابت کرنے کے لیے جیتے ہیں۔
ہم یہ دکھانا چاہتے ہیں کہ ہم کامیاب ہیں، مضبوط ہیں، خوش ہیں۔ حالانکہ اندر سب بکھرا ہوتا ہے۔ جو انسان موت کو یاد رکھ کر جیتا ہے، وہ زندگی کو ضائع نہیں کرتا۔

وہ جانتا ہے ہر دن آخری بھی ہو سکتا ہے۔
ہم مرنے کے لیے نہیں جیتے، ہم جینے کے لیے مرتے ہیں۔
انا مرتی ہے، غرور مرتا ہے، جھوٹ مرتا ہے۔
تب جا کر زندگی جنم لیتی ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

ہم مرنے کے لیے جیتے ہیں یا جینے کے لیے مرتے ہیں؟

اصل موت

قبر میں نہیں ہوتی، اصل موت ضمیر میں ہوتی ہے۔
جب انسان غلط کو غلط کہنا چھوڑ دے،
وہ زندہ رہ کر بھی مر جاتا ہے۔
کچھ لوگ سانس لیتے ہیں مگر جیتے نہیں،
اور کچھ لوگ کم عمر میں بہت زندگیاں جی لیتے ہیں۔
فرق عمر کا نہیں، شعور کا ہے۔
جو انسان ہر دن کو آخری سمجھ کر جیتا ہے،
وہ نفرت نہیں پالتا، وقت ضائع نہیں کرتا۔

ہم مرنے کے لیے جیتے ہیں یا جینے کے لیے مرتے ہیں؟

موت ہمیں ڈرا دینے نہیں، جگانے آتی ہے۔
یہ کہنے آتی ہے: ابھی بھی وقت ہے۔ جو زندگی
موت کی یاد کے بغیر گزرے، وہ اکثر بے سمت ہوتی ہے۔
ہم مرنے کے لیے نہیں جیتے، ہم اس لیے جیتے ہیں کہ مرنے
سے پہلے زندہ ہو سکیں۔

اختتام

جو انسان
موت کو سمجھ لے، وہ زندگی سے ڈرتا نہیں۔
اور جو زندگی کو سمجھ لے
وہ مرنے سے نہیں گھبراتا۔

وقت سب کچھ بدل دیتا ہے، انسان کیوں نہیں بدلتا؟

وقت ہر چیز بدل دیتا ہے۔
چہرے، موسم، رشتے، اور شہر۔ لیکن ایک چیز ہے جو اکثر ویسی کی ویسی رہ جاتی ہے: انسان کی سوچ۔
ہم کہتے ہیں وقت بہت بدل گیا ہے، لیکن ہم یہ نہیں کہتے کہ ہم کیوں نہیں بدلے۔
حالانکہ وقت کا بدلنا بے اختیار ہے،
اور انسان کا بدلنا اختیار میں ہے۔
وقت ہمیں ہر روز نیا سبق دیتا ہے،
مگر ہم وہی پرانے بہانے دہراتے رہتے ہیں۔
اصل مسئلہ وقت نہیں، اصل مسئلہ ضد ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

وقت سب کچھ بدل دیتا ہے، انسان کیوں نہیں بدلتا؟

انسان کو عادت ہے
اپنے زخموں کو اپنی شناخت بنا لینے کی۔
وہ کہتا ہے: میں ایسا ہی ہوں، میں نہیں بدل سکتا۔
حالانکہ یہ جملہ اکثر سستی کی پردہ داری ہوتا ہے۔
ہم حالات کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں،
حالانکہ حالات صرف آئینہ ہوتے ہیں۔
وہ ہمیں ہماری شکل دکھاتے ہیں، تبدیلی نہیں کرتے۔
جو انسان اپنی غلطی مان لے، وہ بدلنے کے پہلے قدم پر آ جاتا ہے۔ لیکن انا یہ قدم اٹھانے نہیں دیتی۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

وقت سب کچھ بدل دیتا ہے، انسان کیوں نہیں بدلتا؟

وقت ہمیں
خاموشی سے سمجھاتا ہے۔
ہم سنتے نہیں، اس لیے شور بڑھ جاتا ہے۔
پھر حادثے آتے ہیں، نقصان ہوتے ہیں، اور ہم کہتے ہیں:
یہ کیوں ہوا؟
جو سبق نرمی سے نہ سیکھا جائے، وہ سختی سے سکھایا جاتا ہے۔
وقت استاد ہے، لیکن ہم اس کے طالب علم نہیں بنتے۔
انسان کو بدلنے کے لیے معجزہ نہیں، صرف نیت چاہیے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

وقت سب کچھ بدل دیتا ہے، انسان کیوں نہیں بدلتا؟

ہم دوسروں کی تبدیلی چاہتے ہیں، خود کی نہیں۔
ہم کہتے ہیں:
وہ بدل جائے تو سب ٹھیک ہو جائے۔
حالانکہ اصل طاقت خود کو بدلنے میں ہے۔
جو خود کو بدل لے وہ ماحول بدل دیتا ہے،
اور جو ماحول کو بدلنا چاہے بغیر خود بدلے وہ تھک جاتا ہے۔
وقت ہمیں ہر روز ایک نیا موقع دیتا ہے،
لیکن ہم پرانے رویوں کے ساتھ نیا دن گزار دیتے ہیں۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

وقت سب کچھ بدل دیتا ہے، انسان کیوں نہیں بدلتا؟

انسان اس دن بدلتا ہے
جب وہ اپنے آپ سے جھوٹ بولنا چھوڑ دے۔
وقت سب کچھ بدل دیتا ہے، لیکن انسان خود کو بدلتا ہے۔
یہ فرق جو سمجھ لے، وہ زندگی میں رک نہیں جاتا۔
اختتام

وقت کا بدلنا قدرت کا کام ہے،
انسان کا بدلنا اس کا امتحان۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

لفظ بولتے ہیں یا نیت؟

انسان لفظوں پر بہت یقین کرتا ہے۔

وہ سمجھتا ہے کہ جو کہہ دیا گیا وہی اصل ہے۔

حالانکہ لفظ تو صرف لباس ہوتے ہیں،

اصل وجود نیت کا ہوتا ہے۔

ایک ہی لفظ کسی کے لیے مرہم بن جاتا ہے، اور کسی کے لیے زخم۔

فرق لفظ کا نہیں، نیت کا ہوتا ہے۔

ہم اکثر کہتے ہیں: میرا مطلب یہ نہیں تھا۔

لیکن سوال یہ ہے: اگر نیت صاف ہوتی

تو مطلب غلط کیوں نکلتا؟

لفظ سیکھے جا سکتے ہیں، نیت نہیں۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

لفظ بولتے ہیں یا نیت؟

دنیا میں بہت سے لوگ
میٹھا بولتے ہیں، لیکن دل کھوٹا رکھتے ہیں۔
اور کچھ لوگ کم بولتے ہیں، مگر ان کی خاموشی زیادہ سچی ہوتی ہے۔
خدا لفظوں کو نہیں، نیتوں کو سنتا ہے۔
اسی لیے ایک ٹوٹی ہوئی دعا قبول ہو جاتی ہے،
اور ایک خوبصورت جملہ رد ہو جاتا ہے۔
ہم نے دین کو بھی لفظوں تک محدود کر دیا ہے،
حالانکہ دین نیت سے شروع ہوتا ہے۔
نیت اگر درست ہو تو خاموشی بھی عبادت بن جاتی ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

لفظ بولتے ہیں یا نیت؟

انسان کو اپنی نیت کا علم ہوتا ہے، اسی لیے
وہ اکثر اپنے آپ سے جھوٹ بولتا ہے۔
وہ لفظوں سے خود کو مطمئن کر لیتا ہے،
مگر دل گواہی نہیں دیتا۔ ہم اچھا کہہ کر
غلط کر جاتے ہیں، اور برا کہہ کر سچ بول جاتے ہیں۔
اصل وزن کہنے کا نہیں، چاہنے کا ہوتا ہے۔
جو انسان اپنی نیت ٹھیک کر لے، اسے زیادہ
وضاحت دینی نہیں پڑتی۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

لفظ بولتے ہیں یا نیت؟

لفظ وقت کے ساتھ بھلا دیے جاتے ہیں،
نیت یاد رہ جاتی ہے۔ لوگ یہ نہیں یاد رکھتے کہ تم
نے کیا کہا، وہ یہ یاد رکھتے ہیں کہ تم نے کیسا محسوس
کروایا۔
لفظ شور پیدا کرتے ہیں، نیت اثر چھوڑتی ہے۔
اسی لیے کچھ باتیں بغیر کہے بھی سمجھ آ جاتی ہیں۔
جب نیت صاف ہو تو لفظ خود راستہ بنا لیتے ہیں۔
خدا کے ہاں
سب سے بڑی عبادت نیت کی صفائی ہے۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

لفظ بولتے ہیں یا نیت؟

ہم لفظوں کو سجانے میں لگے رہتے ہیں،
اور نیت پیچھے رہ جاتی ہے۔
حالانکہ لفظ قبر تک ساتھ دیتے ہیں، نیت آگے تک جاتی ہے۔
جو انسان اپنی نیت سنوار لے، اس کی بات میں وزن آ جاتا ہے،
چاہے وہ کم ہی کیوں نہ بولے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگ بول کر بھی
خالی رہتے ہیں، اور کچھ خاموش رہ کر بھی بول جاتے ہیں۔
اختتام
لفظ انسان تک پہنچتے ہیں،
نیت خدا تک۔ اور جو نیت سنوار لے
اسے لفظوں کی زیادہ ضرورت نہیں رہتی۔

فخر شہزاد ایم ایف ایس

روح کی غذا

اختتامیہ / شکریہ

یہ کتاب کسی دعوے کے ساتھ شروع نہیں ہوئی تھی،
اور نہ ہی کسی انجام کے غرور پر ختم ہو رہی ہے۔
یہ تو بس ایک سفر تھا اپنے اندر جھانکنے کا، اپنی کمزوریوں کو پہچاننے کا، اور اس سچ کو مان لینے کا کہ ہم جتنا جانتے ہیں، اس سے کہیں زیادہ نادان ہیں۔ میں شکرگزار ہوں اُس ربِ حقیقی کا جس نے سوچنے کی توفیق دی، محسوس کرنے کا ہنر عطا کیا، اور لفظوں کو دل کی دہلیز تک آنے دیا۔ اگر یہ تحریریں کسی ایک دل کو بھی خود سے ملوا سکیں، تو میں اسے اپنی سب سے بڑی کامیابی سمجھوں گا۔ میں اُن تمام لوگوں کا بھی ممنون ہوں جو خاموشی سے میرے ساتھ جڑے رہے جنھوں نے نہ تعریف کی، نہ تنقید، مگر پڑھا، سوچا، اور محسوس کیا۔ بعض لوگ سامنے آ کر بولتے ہیں، اور بعض پسِ پردہ رہ کر بھی لفظوں کا حوصلہ بن جاتے ہیں۔ یہ کتاب اُن ہاتھوں کے نام بھی
جو کبھی دکھائی نہیں دیتے، مگر وقت آنے پر دعاؤں کی صورت تحریر کے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں۔
اور اُن آنکھوں کے نام بھی جو سطروں کے بیچ اپنا سچ تلاش کرتی ہیں۔
آخر میں، اگر ان صفحات میں کہیں کوئی کمی، کوئی لغزش، یا کوئی خامی رہ گئی ہو تو اسے میری کم فہمی سمجھ کر درگزر کیجیے گا۔ اور اگر کہیں ایک جملہ بھی آپ کے اندر چراغ سا جل جائے، تو یہی میرے لیے کافی ہے۔

یہ انجام نہیں... یہ تو ایک وقفہ ہے۔ قلم ابھی تھکا نہیں، اور روح ابھی بولنا چاہتی ہے۔
فخر شہزاد ایم ایف ایس

فخر شہزاد ایم ایف ایس

پبلش تاریخ

6 جنوری 2026

بروز منگل

وقت

9:54 صبح

فخر شہزاد ایم ایف ایس